

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی قزوین

معاونت پژوهشی

گزارش نهایی طرح تحقیقاتی

عنوان طرح: بررسی رفتارهای پیشگیری کننده، ازپوکی

استخوان دردانش آموزان شهرقزوین

نام و نام خانوادگی مجری / مجریان: لیلی یکه فلاح - فاطمه سمیعی فرد - محمدرضاگودرزی

دانشکده/مرکز تحقیقاتی: پرستاری مامایی

چکیده

عنوان : بررسی رفتارهای پیشگیری کننده از پوکی استخوان در دانش آموزان شهر قزوین در سال 1388

Assessment of Preventive behaviors of osteoporosis among students in qazvin

نویسنده : لیلی یکه فلاح کارشناس ارشد آموزش پرستاری- فاطمه سمیعی فرد - محمدرضا گودرزی اعضاء هیئت علمی
دانشگاه علوم پزشکی قزوین

آدرس : قزوین - بلوار شهید باهنر - دانشگاه علوم پزشکی قزوین - دانشکده پرستاری - مامایی

مقدمه و هدف :

سبک زندگی از جمله تغذیه و ورزش از جمله عوامل تاثیر گذار در استئوپروز به شمار می روند، از سوی دیگر از آنجایی که دوران کودکی و نوجوانی بهترین فرصت برای افزایش توده استخوانی می باشد ، اگر تعدیل سبک زندگی در دوران نوجوانی صورت گیرد می تواند بهترین تاثیر را در کاهش ریز استئوپروز داشته باشد .همچنین از آنجایی که نوجوانان عضو کلیدی اجتماع و تشکیل دهنده نیمی از جمعیت دنیای باشند سلامت آنان بر سلامت نسل آینده مؤثر است، پژوهشگر بر آن شد رفتارهای پیشگیری کننده از استئوپروز را در میان نوجوانان شهر قزوین مورد مطالعه قرار دهد.

مواد و روش کار:

این پژوهش از نوع توصیفی - تحلیلی بود .جامعه مورد پژوهش دانش آموزان ۱۳ تا ۱۸ ساله شهر قزوین بودند که برحسب نظر مشاور آماری و مطالعات مشابه تعداد ۳۰۰ نمونه به روش نمونه گیری خوشه ای تصادفی وارد مطالعه شدند.

ابزار جمع آوری داده ها پرسشنامه ای با طرح ۱۵ سوال (شامل الگوهای تغذیه ای و فعالیتی و رفتارهای اختصاصی پیشگیری کننده از استئوپروز و فاکتورهای دموگرافیک) بود.جهت بررسی اعتبار علمی پرسشنامه از روش اعتبار محتوی استفاده شد .داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS و آمار توصیفی و آزمونهای دقیق فیشر و مجذور کای مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته های پژوهش :

در خصوص الگوی فعالیت ورزشی نتایج پژوهش نشان داد اکثریت دختران برنامه ورزشی منظم نداشتند و ۲۰/۷٪ آنها اصلاً ورزش نمی کردند. در خصوص الگوی غذایی نتایج پژوهش نشان داد دختران (۶۶/۷٪) بیش از پسران (۳۴/۷٪) از مواد غذایی حاوی ویتامین D استفاده می کنند. مصرف نوشابه های گاز دار و قهوه در دختران بیش از پسران بود و آزمون آماری کای دو تفاوت معنی داری نشان داد ($p=0/0001$).

نتایج پژوهش نشان داد اکثریت پسران (۴۵/۳٪) کمتر از دوبار در هفته از گوشت سفید استفاده می کنند و ۲۱/۹٪ دختران کمتر از دو بار در هفته از گوشت قرمز استفاده می کنند همچنین نتایج نشان داد که فقط ۲۶/۹٪ دختران و ۳۳/۵٪ پسران روزانه از شیر استفاده می نمایند.

نتایج نشان داد عدم مصرف شیر و لبنیات و حبوبات و غلات در دختران بیشتر از پسران است.

۲۹/۳٪ پسران و ۲۴/۳٪ دختران از هیچکدام از روشهای جذب بیشتر کلسیم استفاده نمی کنند. بر حسب آزمون آماری کای دو تفاوت معنی داری در روشهای استفاده شده برای جذب بیشتر کلسیم بین دختران و پسران وجود داشت. ($p=0/0001$)

بحث و نتیجه گیری :

با توجه به لزوم پیشگیری از بروز استوپروز از سنین نوجوانی، نوجوانان دختر و پسر دانش آموز نیاز به تعدیل سبک زندگی و تغییر رفتارهای تغذیه ای و فعالیتی دارند لذا ضروری است مسئولین مدارس در طی برنامه های آموزشی منسجم، رفتارهای تغذیه ای و سبک فعالیتی مناسب جهت پیشگیری از بروز استوپروز را آموزش داده و ریسک فاکتور ها و عوامل تشدید کننده و اقدامات کمک کننده جهت کاهش بروز استوپروز را به جلمعه نوجوانان معرفی کنند تا بتوانند کمک بیشتری به پیشگیری و کنترل این بیماری و در نهایت ارتقاء کیفیت زندگی نوجوانان بنمایند.

کلید واژه : استوپروز - رفتارهای تغذیه ای - ورزش - نوجوانان